



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Paella

Paella



- 2 Su stəkani düyü
- 1 Ədəd orta boy quru soğan
- 2 Diş sarımsaq
- 1 Ədəd kiçik badımcın
- 1 Ədəd dolma bibəri
- 1 Ədəd qırmızı ət bibəri
- 1 Su stəkani göy noxud konservi
- 15 - 20 ədəd göbələk
- 1 Su stəkani pomidor rəndəsi
- Dördəbir çay qaşığı zəfəran
- 1,5 Çay stəkani zeytunyağı
- 1 Şiriniyyat qaşığı toz qırmızı bibər
- 1 Şiriniyyat qaşığı qara bibər
- 1 Şiriniyyat qaşığı duz
- 2 Su stəkani su

- # Soğan, sarımsaq incə qıyılır. Badımcının qabığı soyular, göbələk yuyunur, quşbaşı şəklində doğranar, bibərlərin toxumları çıxarılır, incə qıyılır, qucaqlayan, 1 şorba qaşığı suya isladılır.
- # Qazana zeytunyağı qoyular, qızın tərəfindən quru soğan atılır, 5 dəqiqə qovrulur. Sonra badımcın, sarımsaq, bibər əlavə olunur. Badımcın yumşalana qədər qovrulur.
- # Üzərinə suda gözlədilmədən, bol suda yuyunmuş düyü, duz, qırmızı toz bibər, suyu ilə birlikdə zəfəran və qara bibər əlavə olunur, 5 - 6 dəqiqə qovrulur.
- # Daha sonra rəndə pomidor və 2 su stəkani su qatılır, qarışdırılır. Plovun üzərinə əvvəl suyu süzölmüş göy noxud konservi, sonra göbələk yerləşdirilər, qarışdırılmaz.
- # Qazanın qapağı bağlanılır, orta atəşdə 15 dəqiqə bişirildikdən sonra atəş batıq mövqeyə nizamlanır, 10 dəqiqə daha bişirilər. Cəmi 25 dəqiqə sonra plov atəşdən alınır, qazan ilə qapaq arasına kağız dəsmal yerləşdirilər.
- # Plov təxminən yarım saat dinləndikdən sonra qarışdırılır, isti olaraq xidmətə təqdim edilər.

Not: Paella 15. əsrdə İspaniyada yoxsul xalq tərəfindən zənginlərin artan yeməklərini qarışdıraraq etdikləri bir plovdur. Təvazökar Ləzzətlərdə iştirak edən paella tərifi, vejeteryan üsula görə hazırlanmışdır. Paellaya qoyun eti, toyuq eti, dəniz məhsulları eyni anda qarışdıraraq qoyula bilər.